

**Josef Mohr**

## **Im Gleichklang der Kräfte**

### **Gesundheit leben – Leistung optimieren – Ziele erreichen**

Warum bin ich krank geworden? Es war eine Leidensgeschichte, die eine Erfolgsgeschichte wurde. Als Josef Mohr vor einigen Jahren die Nachricht erhielt, seine Rheumaerkrankung sollte ihn von nun ab an den Rollstuhl fesseln, wollte er sich damit nicht abfinden.

Was hatte ihn krank gemacht, und wie konnte er wieder gesund werden? Er fing an zu recherchieren, suchte nach Alternativen, um die Leistungsfähigkeit seines Körpers zu steigern, und nach Ansatzpunkten, um seinen Kopf und seinen Körper wieder in Gleichklang zu bringen. Dabei stieß er auf eine uralte Bewegungslehre, deren Erkenntnisse er mit einem speziellen Gehirn-Integrationstraining verband.

Heute läuft Josef Mohr Marathon und vermittelt authentisch die eigenen Erkenntnisse und Ansatzpunkte in Seminaren – überall in Deutschland.

In seinem Ratgeber [„Im Gleichklang der Kräfte“](#) zeigt Josef Mohr umfassend und doch leicht verständlich die Grundlagen seines Gesundheitskonzepts auf. Und dank eines anschaulichen, praktischen Übungsteils lässt sich das Erlernte sofort umsetzen.